山東文藝出版社

دليل

الوقاية من

فَيروس كورونا

المُستجِدّ



www.digital-future.ca

吾皇万睡

دليل الوقاية من فَيروس كورونا المُستجِدّ

新冠肺炎防护手册（Coronavirus Disease 2019 Protection Manual）
经山东文艺出版社与图片作者白茶&“吾皇万睡”授权出版

China Team
Editor: Feng Hui
Book Designer: Li Changgen, Niu Jiangwei, Wang Gaigai
Translator: Zhoutian (Hunan International Business Vocational College)







www.digital-future.ca
ISBN 978-614-447-543-0

لا يُؤثِّر فَيروس كورونا المُستجِدّ على الحيوانات الأليفة



مقدّمة

قبل حلول عيد الرَّبيع الصِّينيّ للعام 2020م، وقعَتْ حالاتٌ عديدةٌ من الأمراض جرّاء تفشّي وَباء فيروس «كورونا» المُستجِدّ (المصطلح الإنجليزيّ المختصَر: COVID-19) في العديد من الأماكن داخل مقاطعة «هُوبي» الصِّينيّة، ثمَّ انتشرت هذه الأمراض في جميع أنحاء البلاد، لتُصبحَ أخطرَ حدَثٍ في مَجال الصِّحة العامّة بعد فَيروس السَّارس الّذي اجتاحَ الصِّين عامَ 2003م. وفي مواجهة الوضع الخطير للانتشار المتسارِع لهذا الوباء، أُطلِقَتْ حمَلات التَّعبئة في الصِّين على أعلى المستويات لشنِّ حربٍ قويّةٍ على فَيروس كورونا المُستجِدّ هذا، للوقاية من الأوبئة النّاتجة عنه ومكافحتها.

ولأنَّ السَّيطرةَ على أخطار هذا الفَيروس ومكافحتَهُ مَسؤوليّةٌ كبرى تقَعُ على عاتقِ الجميع، فإنَّنا قد أصدَرْنا هذا الدَّليل المفيد والمدعَّم برُسومٍ هَزليّةٍ جميلةٍ في مواجِهة الأمراض النَّاجِمة عن عدوى الإصابة بِوَباءِ فَيروس كورونا، لمساعدة الجميع على فَهم ومعرفة كلّ ما يتعلّق بالوقاية من هذا الوباء بشكلٍ واضحٍ ومُثيرٍ للاهتمام، ونشر الوعي الثَّقافيّ وتعزيزه لديهم، وتوجيههم إلى أهمِّ مبادئ وإرشادات الصِّحّة العامّة أينما كانوا، سواءٌ في الحياة اليوميّة، أو في مَجال العمل، أو على مَقاعِد الدِّراسة، آمِلين أن نكونَ قد وُفِّقْنا في ما نسعى إليه.





شكرٌ وتقديرٌ

إلى الطَّاقَم الطِّبّيّ على تحمُّلِه

مَسؤوليَّاته.

يُرجى اتّباع جميع طُرق الوقاية

المطلوبة.

. . . .





المُحْتَوَيات

أوّلاً: التّعرُّف إلى فَيروس كورونا



ثانياً: الوقاية الشَّخصيّة

ثالثاً: الوقاية المنزليّة



رابعاً: العَودة إلى المدرسة

خامساً: العمل اليوميّ

سادساً: العِلاج من الأعراض





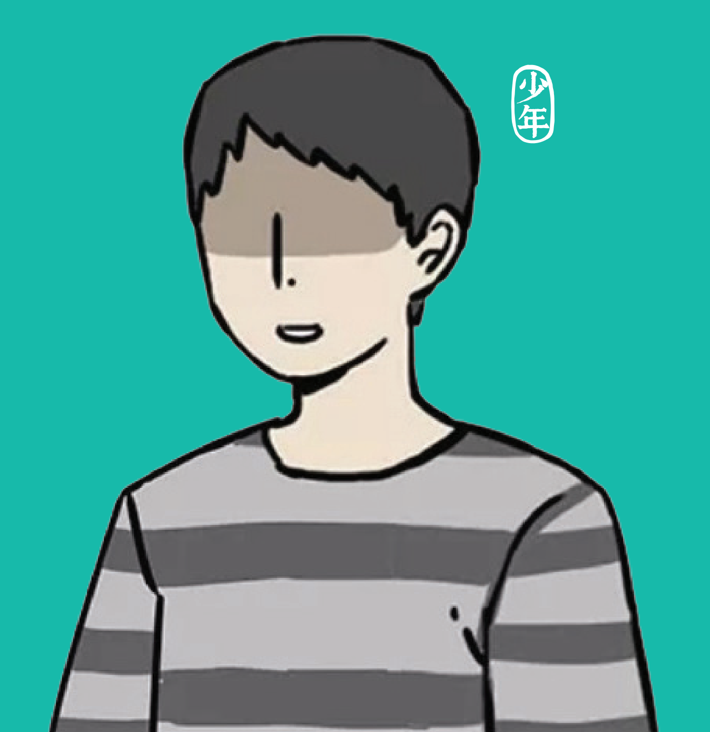
التَّعرّف إلى فَيروس كورونا

- تعرَّف إلى وباء هذا الفَيروس وكيفيّة التّعامُل معه ومُواجهته عِلمِيّاً.

- احصَلْ على معلوماتٍ حَولَ الالتهاب الرِّئويّ النَّاجِم عن فَيروس كورونا التَّاجيّ المُستجِدّ.

- ابذِلْ قُصارى جَهدِكَ لمنع انتشار الوباء والسَّيطرة عليه.

هيّا نتعلَّم عن طُرُقِ الوقاية من وباء فَيروس كورونا معاً.







تَصرَّفْ بِحَزمٍ مع فَيروس كورونا المُستجِدّ.

1- ما هو فَيروس كورونا المُستجِدّ؟

فَيروس كورونا المُستجِدّ هو نوعٌ من الفَيروساتِ جديدٌ من نوعه يُصيبُ الجِهاز التَّنفّسيّ للمرضى المصابين بِالتهابٍ رئويٍّ، وهو مجهولُ السَّبب (إلى الآن)، ظهَرَ في مدينة «وُوهان» الصِّينيّة في أواخِر العام 2019م. وَفي 8 شباط (فبراير) عام 2020م، أطلقَتْ لَجْنة الصِّحّة الوطنيّة في جمهوريّة الصِّين الشَّعبيّة تسمِيَة «فَيروس كورونا المُستجِدّ» (أو الجديد) على الالتهاب الرِّئويّ النَّاجِم عن الإصابة بِفَيروس كورونا، ثمَّ غيَّرَتْ في 22 شباط (فبراير) الاسم الإنجليزيّ الرَّسميّ للمرض النَّاجِم عن فَيروس كورونا الجديد إلى «COVID-19»، قبل أن تُعتمَد هذِه التَّسميّة رسميّاً من قِبَل مُنظَّمة الصِّحّة العالميّة في 11 فبراير، في حِين بقِيَ الاسم الصِّينيّ لهذا الفَيروس بلا تغيير.





2- ما الفرق بين فَيروس كورونا المُستجِدّ وفَيْرُوسَي السَّارس SARS والميرس MERS؟

ينتمي كلٌّ من فَيروس كورونا المُستجِدّ وفَيْرُوسَي السَّارس SARS والميرس MERS إلى عائلة «فَيروسات كورونا»، وقد أظهرَ تحليل الجينات في الماضي أنَّ خصائص الجين الخاصّ بِـ «nCov-2019» تختلف اختلافاً كبيراً عن جِينَيْ «SARS-CoV» و«MERS-CoV». أمّا اليوم، فأثبتَتِ التَّحاليلُ أنّ نسبة التَّماثُل بَينَ «nCov-2019» وَ«Bat-SL-CoVZC45» أكثر من 85%.

3- مَن المُعرَّض للإصابة بفَيروس كورونا المُستجِدّ؟

يُمكِن أن يحدث الالتهاب الرِّئويّ الفَيروسيّ التّاجيّ النَّاجم عن الإصابة بِفَيروس كورونا لدى الأشخاص الّذين يُعانون من انخفاض وظيفة المناعة الطّبيعيّة في أجسامهم، وهذا مرتبطٌ بحجم الفَيروس.

4- هل ينتشِر فَيروس كورونا المُستجِدّ من شخصٍ إلى آخَر؟

انطلاقاً من تَسلسُل بعض الحالات العديدة المتجمِّعة، فإنَّ خصائص انتقال فَيروس كورونا المُستجِدّ من شخصٍ إلى آخَر واضحةٌ جدّاً، وهناك نطاقٌ مُعيَّنٌ من انتقال هذا الفيروس بين جماهير النّاس.



DIGITAL FUTURE المستقبل الرقمي 山東文藝出版社



5- ما طُرُق انتقال فَيروس كورونا المُستجِدّ؟

1. انتقال الرَّذاذ عن طريق الجهاز التَّنفّسيّ

يُعَدّ الرَّذاذ –بشكل عامّ– جزيئاتٍ مائيّةً متناهيةً في الصِّغَر بِقُطرٍ أكبرَ من 5 مايكرونات. يدخل الرَّذاذ المسبِّب للمرض من مصدر التَّلوُّث إلى سطح الغشاء المخاطيّ الحسّاس خِلال مسافةٍ معيّنةٍ (مترٍ واحدٍ عموماً)، ثمَّ يدخل الجهاز التَّنفّسيّ للشَّخص المصاب. وبشكلٍ عامّ، يوجد مصدران أساسيّان لانتقال الرَّذاذ، هما: (1) السّعال أو العطس أو الكلام؛ (2) إجراء عمليّات «الغمر» في الجهاز التَّنفّسي، مثل امتصاص البلغم أو إدخال أنبوبٍ ما في القصبة الهوائيّة لإبقائها مفتوحةً، وما إلى ذلك لتحفيز السّعال والإنعاش القلبيّ الرّئويّ.

2. انتقال العدوى عن طريق الاتّصال المباشر

يُقصَد بانتقال العدوى عن طريق الاتّصال المباشر أنَّ مُسبِّبات الأمراض المُعدِيَة كالسّعال أو العطس تنتقل من شخصٍ إلى آخَر عن طريق الغشاء المخاطيّ للجسم أو الجلد.

وهناك طريقتان لحدوث ذلك، هما: (1) انتقال الدَّم أو سوائل الجسم الحاملة لمسبِّبات المرض إلى جسم الإنسان، من خلال الغشاء المخاطيّ أو الجلد التّالف؛ (2) انتقال العدوى عبر لمس أو مصافحة مَنْ يُعانون من مُسبِّبات الأمراض كالسّعال أو العطس.

6- ما أعراض فَيروس كورونا المُستجِدّ؟

الحمّى والتّعب الشّديد والسّعال الجافّ هي الأعراض الشّائعة لفَيروس كورونا المُستجِدّ، بينما انسداد الأنف وسيَلان الأنف والتهاب الحلق والإسهال أعراضٌ نادرةٌ. كذلك، يُصاب مرضى الأمراض الشّديدة بِضيقٍ في التَّنفّس وانخفاضِ نسبة الأكسجين في الدَّم بعد أسبوع، وتتطوَّر الحالات الحادّة سريعاً إلى ما يُسمّى بـ«مُتلازِمة الضَّائقة التَّنفّسيّة الحادّة» المُشار إليها اختِصاراً بِـ(ARDS)، والصَّدمة الإنتانيّة، والحُماض الاستقلابيّ الّذي تصعُب مُعالجتُه، ونزيف الدَّم وتخَثُّره.



والجدير بالذِّكر أنَّ المرضى المصابين بأمراضٍ خطيرةٍ وحادّةٍ قَد يُعانون من حمّىً مُنخفضةٍ إلى متوسِّطةٍ، أو حتّى حمّىً واضِحة، بينما بعضُ المرضى لا يُعانون إلّا من حمًّى منخفضةٍ وتعبٍ خفيفٍ، ولا التهابَ رئويَّ لدَيْهِم.

7- كم تبلغ الفترة بين الإصابة بفَيروس كورونا وظُهور أعراضِه؟

بِناءً على نتائج التَّحقيق الوبائيّ الحاليّ، تَظهَر عوارض الإصابة بفَيروس كورونا خلال 3 إلى 7 أيّام في أغلب الحالات، ولكنّ بعض الحالات تشير إلى أنّ فترة اكتشاف الإصابة بالفَيروس يُمكن أن تتراوح من يومٍ واحدٍ إلى 14 يوماً.

8- كيفَ هُوَ وضعُ تشخيص مَرضى الكورونا؟

من الوضع الحاليّ للحالات المرَضيّة، يُظهِر تشخيص معظم المرضى أنّهم بِحالٍ جيِّدةٍ، وهُناك عددٌ قليلٌ من المرضى حالُهُ خطِرة. أمّا تشخيص كبار السِّنّ وذَوي الأمراض الأساسيّة المُزمِنة فهُوَ ضعيف، بَينما أعراض الإصابة لدى الأطفال خفيفةٌ نسبيّاً.

9- كيف تُكتَشَف الإصابةُ بِفَيروس كورونا المُستجِدّ في العيادة؟

يجب أن يكون تحديد الإصابة بفَيروس كورونا المُستجِدّ متوافقاً مع أمرَيْن اثنَيْن:

1. مع تاريخ انتقال الوباء:

قبل ظهور المرض، يكون للمريض سِجلّ سفَرٍ أو إقامةٍ (خِلال فترة الـ 14 يوماً الماضية) في المناطق الّتي يَنتشِرُ فيها فَيروس كورونا المُستجِدّ (COVID-19)، أو على اتِّصالٍ وثيقٍ بِمَريض الكورونا المؤكَّدة إصابته.

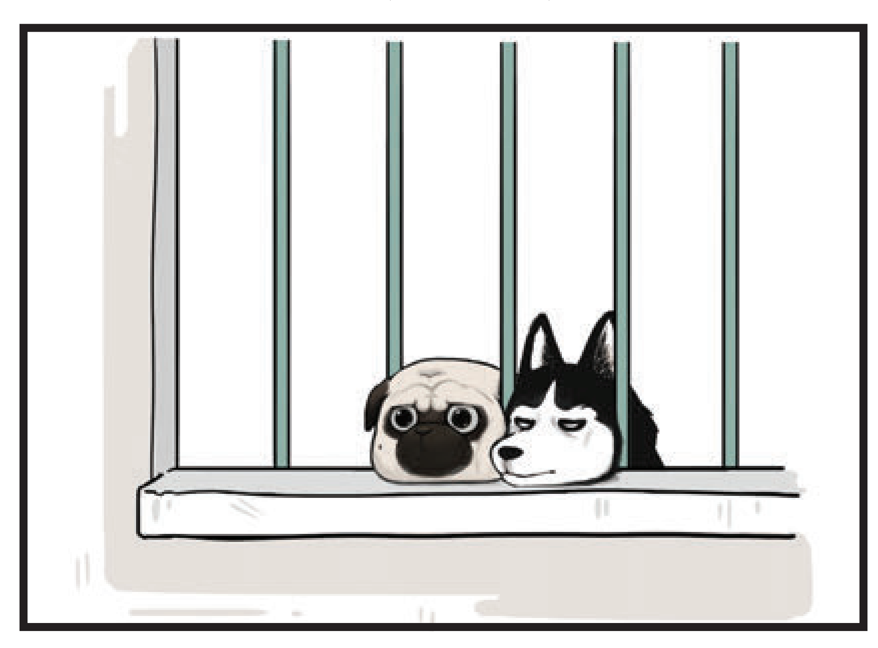
2. مع الفحوص السَّريريّة

قد يعاني المصابون بأعراض فَيروس كورونا من حمّىً وأعراضٍ تنفُّسيّةٍ تُشير إلى إصابتهم بالالتهاب الرِّئويّ الفَيروسيّ التّاجيّ النَّاجم عن هذا الفَيروس الجديد.



في المرحلة المبكرة من المرض، يكون العدد الإجماليّ لخلايا الدَّم البيضاء طبيعيّاً أو منخفضاً قليلاً، أو يكون عدد الخلايا اللّمفاويّة منخفِضاً. وعلى أساس مراقبة الحالات، يُمكِن إجراء التَّشخيص عن طريق أخذِ عيِّنات من المرضى أو المشتبَه بإصابتِهم بالمرض، بما في ذلك: عيِّنة من اللُّعاب (البلغم)، ومن مسحَي الأنف والحلق وغيرهما من أعضاء الجهاز التَّنفّسيّ، ثمّ يتمّ تأكيد التَّشخيص بالإصابة عن طريق اختبار الحَمض النَّوويّ.





اليوم الخامس عشر من عدم الخروج





10- ما المقصود بالاتّصال الوثيق؟

يُقصَد بالاتّصال الوثيق: الأشخاص الّذين عاشوا أو عمِلُوا مع الحالات المؤكَّدة أو المشتبَه بِإصابتِها بِوَباء فَيروس كورونا في غُضون 14 يوماً، بما في ذلك: الزُّملاء في العمل، وزملاء الدِّراسة في الصَّفّ الواحد، والرُّكّاب على نفس الطائرة، وغيرها من أشكال الاتّصالات المباشرة، بما في ذلك: رعاية المرضى المصابين بِعَدْوى الفَيروس، وركّاب سيّارات الأُجرة، ومُستخدِمي المصعد... إلخ.

11- ما الإجراءات الواجب اتِّخاذها مع المشتبَه بإصابتِهم بفَيروس كورونا المُستجِدّ؟

يجب على جميع الأشخاص –بما في ذلك: أفراد الطّاقَم الطِّبّيّ– الّذين قد يتَّصلون بالمَرضى المُشتبَه في إصابتهم بالفَيروس، الخضوع لفترة مراقبةٍ صحِّيّةٍ لمدّة 14 يوماً. تبدأ فترة الملاحظة من اليوم الأخير للتَّواصُل مع المريض، وأيُّ أعراضٍ –خاصّةً: الحمّى وأعراض الجهاز التَّنفّسيّ، كالسّعال وضِيق التَّنفّس أو الإسهال– يجِبُ أن تُعالَج على الفَوْر.



عند الشَّكِّ بأيّة عَوارض إصابةٍ بالفَيروس لدَيْك، اهرَعْ فوراً إلى المستشفى.



12- ما الإجراءات الواجب اتّخاذها لمنع الاتصال بِمَنْ يُشتبَه بإصابتِه بفَيروس كورونا المُستجِدّ؟

1- في حال ظهور أيّة أعراض للفَيروس على الأشخاص الّذين نتَّصِل بِهم اتِّصالاً مباشراً، أبلِغ المستشفى سريعاً، ثمَّ توَجَّهْ إليها بنفسِكَ على سبيل الوقاية.

2- في الطَّريق إلى المستشفى، يَتوجَّب على المرضى ارتداء أقنِعة الوجه الطِّبّيّة الواقية.

3- تجنَّب وسائل النّقل العامّ، واستَدعِ سيّارة إسعاف أو استخدِمْ سيّارةً خاصّةً لنَقل المرضى. وأثناء الطّريق، افتَح النَّافذة إذا تيَسَّر لكَ ذلك.

4- عند الاتّصال الوثيق بالمرضى، يجب الحفاظ على صحّة الجِهاز التَّنفّسيّ وتنظيف اليدَيْن جيِّداً في جميع الأوقات. اِبقَ بعيداً عن الآخرين قَدْر الإمكان (متر واحد على الأقل) عند الوقوف أو الجلوس، على الطَّريق وفي المستشفى.

5- يجب تنظيف وتطهير أيّ سَطحٍ ملوَّثٍ بإفرازات الجهاز التَّنفّسيّ أو سَوائل الجسم (رذاذ السّعال والعطس) بِمُطهِّرٍ يحتوي على عاملِ تبييضٍ مُخفَّف.







13- كيف نبقى بَعِيدين عن الإصابة بفَيروس كورونا المُستجِدّ؟

1- تجنَّبْ ممارسة الأنشطة في الأماكن المزدحِمة، وتجنَّب الاتِّصال مع المرضى الّذين يُعانون من التهابٍ في الجِهاز التَّنفّسيّ.

في هذه الأيّام، تجنَّب الاتّصال الوثيق معَ
جيرانك، وابقَ في المنزِل قدر الإمكان.





سعادتي لوحدي لن
تقلّ أهمّيّةً عن سعادتي
بمشاركة الآخرين.



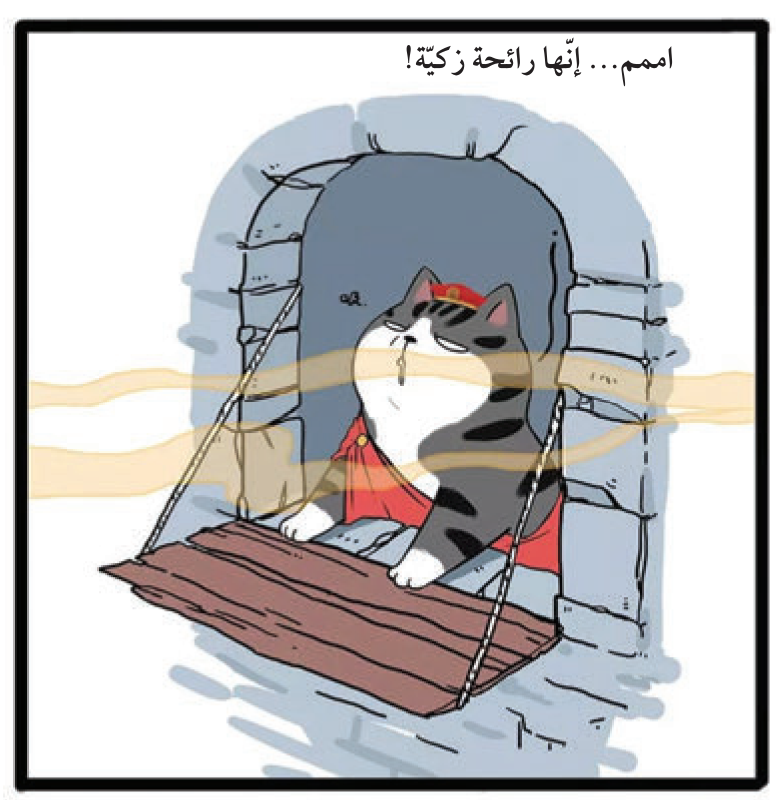
2- عزِّز لياقتك البدنيّة وحصِّنْ نفسَكَ من المرض عبر اتّباع نظامٍ غذائيٍّ متوازنٍ، ومُمارسة التَّمارين الرّياضيّة المناسبة، والعمل المنتظِم، والرَّاحة، وتجنُّب الإجهاد.

3- حافِظْ على البيئة المحيطة بِكَ نظيفةً وجيِّدة التَّهوِئة، وافتَح النَّوافذ للتَّهوِئة على الأقلّ 3 مرّاتٍ في اليوم الواحد، ولمدَّة 20 إلى 30 دقيقةً في كلِّ مرّة. أمّا عندما تكون جودة الهواء الخارجيّ رديئةً، فعِندَها يجِبُ أن تُقلِّلَ من عدد مرّات التَّهوِئة وأوقاتِها بشكلٍ مُناسِب.

4- اتَّبِعْ عادةً جيِّدةً تتعلّق بنظافة جهازك التَّنفّسيّ وحافِظْ علَيْها، فعِندَ السُّعال أو العطس، غطِّ فمَكَ وأنفكَ بِمنديلٍ ورقيٍّ ومَناشِف، ثمّ اغسِلْ يدَيْكَ جيّداً بعد السُّعال أو العَطس، وتَجنَّبْ لَمسَ عَينَيْك أو أنفِك أو فمِك بِيَدَيْك.

5- إذا كنتَ أنتَ أو أفراد عائلتك تُعانون من أعراض عدوى في الجهاز التَّنفّسيّ، مثل السُّعال وسيَلان الأنف والحمّى وما إلى ذلك، ينبغي أن تبقوا في المنزل في عُزلةٍ، وأن تلتزموا الرّاحة التّامّة، وإذا كنتَ لا تزال تعاني من الحمّى أو ازدادت الأعراض عليكَ سوءاً، فيجب أن تكون صبوراً لرؤية الطَّبيب.

6- اغسِلْ يدَيْكَ كثيراً بالصَّابون أو مُعقِّم اليدَيْن والماء الجاري، وامسَحْهُما بِمَنديلٍ يُمكِنُ التَّخلُّص منه أو بمِنشفةٍ نظيفةٍ. كذلك، ينبغي غسل اليدَيْن مباشرةً بعد لمسِ إفرازات الجهاز التَّنفّسيّ كالعطس والسّعال.





الوقاية الشَّخصيّة

في مُواجهة وباءِ الالتهاب الرِّئويّ النّاتج عن فَيروس كورونا التَّاجيّ المُستجِدّ، لا ينبغي لنا أن نخاف، ولا أن نُصدِّق كلَّ ما نسمعُه من شائعاتٍ حول هذا الوباءِ. كذلك، علينا أن نمتنع عن نشر الشّائعات، وأن نتَّبع طُرُق الوقاية الشَّخصيّة بشكلٍ جيِّد.

لا للهلع

لا لنشرِ الشَّائعات

لا للاستسلام إلى الأوهام

إنَّ تحمُّلَك مسؤوليّاتك في اتّباع سُبل الوقاية الشَّخصيّة من هذا الوباء سيَنعكِس إيجاباً على الآخرين والمجتمع.





14- كيف نُنفِّذ تعليمات الوقاية الشَّخصيّة؟

1- اعتنِ بنفسِكَ جيِّداً أثناء أوقات عملك اليوميّ أو في فتَرات الدِّراسة، وكذلِكَ في مُختلَف فترات الحياة اليوميّة، وعند استخدام المواصلات العامّة.



2- اغسِلْ يدَيكَ كثيراً، وقلِّلْ من مرَّات الخروج من المنزل. وفي حال اضطُرِرْتَ إلى الخروج، يَجِبُ عليكَ أن ترتديَ كِمامةً طِبِّيّةً أو قِناعاً واقياً لمنع مُسبِّباتِ الأمراض من الانتشار، من خِلالِ الاتِّصالِ الخارجيِّ والتَّعرُّضِ للرَّذاذ.

3- حاوِلْ تهوِئةَ غُرفتِك دائماً.

4- احرِصْ على الالتزام بالنَّظافة والتَّعقيم اليَوميّ؛ لأنَّ هذا الفَيروس التّاجيّ حسّاسٌ جدّاً تجاه الحرارة. لِذا، انقَعْ ما تَستخدِمُهُ من أدواتٍ في وعاءٍ من الماء السَّاخن عند درجة حرارة 56°م لمدّة 30 دقيقة، على أن يُضافَ إليه 75% من الكحول الطِّبّيّ، ومُطهِّر الكلور، وَسَائل الكلوروفورم، وغيرها من المُذيبات الدُّهنيّة الّتي يُمكِن أن تحدّ من خطورة الفَيروس بشكلٍ فعَّالٍ.





15- لِماذا نَغسِلُ يدَيْنا بشكلٍ مُتكرِّر؟

يلعب غسلُ اليَدين بِشكلٍ مُتكرِّرٍ وصحيحٍ دَوراً هامّاً في الوقاية من أمراض الجهاز التَّنفُّسيّ، حَيثُ يُعدُّ أحد أكثر التَّدابير الفعّالة للوقاية من الإسهال والتهابات الجهاز التَّنفُّسيّ. لِذا، تُوصي كلٌّ من المراكِز الطِّبّيّة الوطنيّة لمكافحة الأمراض والوقاية منها، ومنظّمة الصِّحّة العالميّة، ومركز السَّيطرة على الأمراض، وغَيرُها من المنظَّمات الصِّحّيّة الرَّسميّة في الولايات المتّحدة الأميركيّة بِضرورة غَسل اليدَيْن جيِّداً بالماء والصّابون.



16- متى يجِبُ أن نغسِلَ يدَيْنا؟

هل تعرِفُ أيَّ المواقِفِ الّتي تتطلّبُ منكَ أن تغسِلَ يدَيكَ في أقرب وقتٍ مُمكن؟ يجِبُ مُلاحظةُ الحالاتِ التِّسعِ التّالية:

1- قبلَ وبَعدَ نقلِ المُستنَدات باليد.

2- بعدَ السُّعال أو العَطْس.

3- قبلَ إعدادِ الطَّعام وأثناءَه وبعدَه.

4- قبلَ الأكل.

5- بعدَ الذَّهابِ إلى المِرْحاض.

6- عِندَما تكونُ اليَدان متَّسِختَيْن.

7- بعد التَّواصُل مع الآخرين عن طريق اللَّمس والمصافحة.



8- بعد لمس الحيَوانات.

9- قبل الخروج وبَعد العودة.

17- كيفَ نغسِلُ يدَيْنا بشكلٍ صحيحٍ؟

لغسلِ يدَيْنا بشكلٍ صحيحٍ، نحتاجُ إلى إتقانِ ستِّ خطواتٍ. الخطوةُ الأولى فركُ اليدَيْنِ وراحتَيهِما معاً خمس مرَّات بالماء والصابون أو مُطهِّر اليدَيْن؛ والخطوة الثَّانية فركُ اليد اليمنى والأصابع معاً خمس مرَّات، والخطوة الثَّالثة فركُ اليد اليُسرى والأصابعِ معاً خمس مرَّات. أمَّا الخطوة الرَّابعة، فهِيَ فركُ الأصابع من الأمام ومن الخلف معاً خمس مرّاتٍ أيضاً، بينما الخطوة الخامسة هي أن نُمسِك بإحدى يدَيْنا إبهام اليد الأخرى ونقوم بِفَركِه، ثمَّ نكرِّر هذه العمليّة مع كِلا اليدَيْن خمس مرّات كما فعَلْنا سابقاً، والخطوة السَّادسة ثنيُ الأصابع لفرك مفصل اليد بشكلٍ دائريٍّ بِراحة اليد الأخرى، وتَبادُلُ ذلك خمس مرّاتٍ مع كِلا اليدَيْن.



18- ماذا نفعل عندما لا يكون غسلُ اليدَين مُتاحاً؟

إذا تعذَّرَ أن نغسِلَ يدَيْنا بِماءٍ صافٍ خِلالَ الرَّحَلات والنّزهات الّتي نقوم بها، يُمكِنُنا عندئذٍ استخدام الكحول الطِّبّيّ في تنظيفِ يدَيْنا. إنَّ فَيروس كورونا ليس مقاوماً للأحماض والقلويّات، كما أنّه حسَّاسٌ أيضاً تجاه المذيبات والمُطهِّرات العضويّة. في حال اخترتَ الكُحول الطِّبّيّ لتنظيف يدينا، يُنصَح باستخدام 75% منه. إنّ هذا النَّوع من الكحول يُمكِن أن يُعيق الفَيروس ويحُدّ من خُطورته. لِذا، يُمكِننا استخدام تَركيزٍ مُعيَّنٍ من الكحول الطِّبّيّ المُطهِّر لفرك يدَيْنا به، كبديلٍ عن غَسلِهِما بالماء والصَّابون.

اسَتخدِم المياهَ المتدفِّقة.

صحَّتك أهمُّ من كُلفة الماء.

吾皇万睡

خُذها

巴扎黑



19- متى نحتاج إلى ارتداء قناعٍ واقٍ؟

أثناء التَّعرُّض إلى الوباء، يجب أن نرتدي القناع الواقي (أو الكِمامة الطِّبّيّة) عند تَواصُلِنا مع الآخرين وجهاً لوجه، وكذلك عند دخولنا الأماكن العامّة والأماكن المكتظَّة بالسكان أو المغلقة، وأيضاً أثناء استخدام وسائل النَّقل العام. أمّا عندما نكون بمفردنا، فلا ضرورة لارتداء القناع الواقي.

20- كيف نختارُ القِناعَ الواقي الّتي سنستخدِمُه؟

بالنِّسبة إلى عامَّة النَّاس، ينبغي استخدام كِماماتٍ وأقنِعةٍ واقيةٍ طبِّيّةٍ يُمكِن التَّخلّص منها، وأقنِعةٍ جراحيّة، ولا يُنصَح أبداً باستخدام أقنعةٍ مصنوعةٍ من الورق أو القطن أو الإسفنج. كذلك، يُنصَح باتِّباعِ ما يلي:

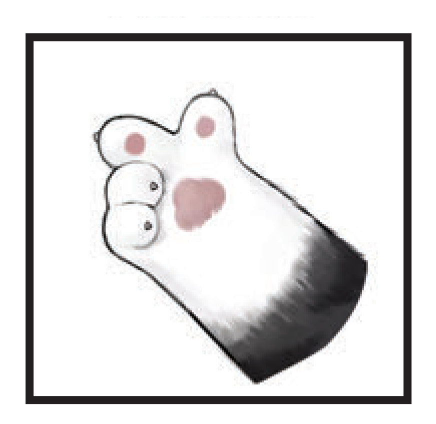
1- استبدال الكمامة الطِّبّيّة القابلة للاستبدال فَورَ التَّلوُّث أو الرُّطوبة.

2- بالنِّسبة إلى الكِمامات والأقنعة الجراحيّة الطِّبّيّة، يُوصى بِارتدائها في الأماكِن المكتظّة بالسّكّان، واستبدالها بعد ارتدائها لمدَّة 8 ساعات، أو بعد تعرُّضها مُباشرةً للتَّلوُّث أو الرُّطوبة.

ينبغي استبدال القناع الواقي العاديّ بعد أربع ساعاتٍ من استخدامه.



يُوصى باستبدال قناع «N95» الطِّبِّيّ خلال ثماني ساعاتٍ.



21- كيفَ نستخدِمُ القناع الواقي بشكلٍ صحيحٍ؟

أوَّلاً: يتوجَّب علَيْنا أوّلاً التَّمييز بين الجهة الأماميّة للقناع الواقي، وبين الجهة الخلفيّة. الجانب الدَّاكِن من الكمامة يَجِب أن يكون باتّجاه الجبهة، ويجِب أن يكون مُواجهاً إلى الخارج. كذلك، هُناكَ أربِطةٌ مَعدِنيّةٌ على مقطع الأنف للقِناع الطِّبّي.

ثانياً: ضَع الجانب الآخر من القِناع (الجانب ذا اللّون الفاتح) على الوجه. انتبِهْ في هذا الجزء من القناع إلى استخدام الشّريط المعدنيّ، والّذي يجب أن يكون في الجزء العلويّ من القناع، ولا ترتدِهِ نحو الخلف.

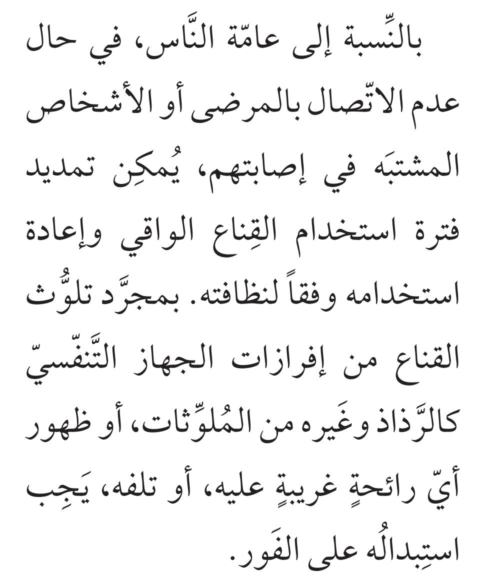
ثالثاً: بعد التّأكّد من صحّة وضع القناع على الوجه بشكلٍ صحيح، اغسِلْ يدَيْكَ وثبِّتْ رباطَيْهِ على أذنَيْك جيّداً.

رابعاً وأخيراً: بعد ارتداء القناع، اضغط على الشَّريطَيْن المعدنيَّيْن الواقعَيْن على جانبَي الأنف بكِلْتا يدَيكَ لجعل الطّرف العلويّ من القناع قريباً من الأنف، ثمّ قُم بتمديد القناع إلى أسفل لجعل القناع يظهَرُ بدونِ تجاعيد، ومن الأفضل تغطية الأنف والفم.

22- هل يُمكِن إعادة استخدام القِناع الواقي؟

لا ترتَدِ القناع الواقي ويَداك متَّسخِتان.




بالنِّسبة إلى عامّة النَّاس، في حال عدم الاتّصال بالمرضى أو الأشخاص المشتبَه في إصابتهم، يُمكِن تمديد فترة استخدام القِناع الواقي وإعادة استخدامه وفقاً لنظافته. بمجرَّد تلوُّث القناع من إفرازات الجهاز التَّنفّسيّ كالرَّذاذ وغَيره من المُلوِّثات، أو ظهور أيّ رائحةٍ غريبةٍ عليه، أو تلفه، يَجِب استبدالُه على الفَور.



إذا ارتُدِيَ القِناع الواقي لفترةٍ طويلةٍ جدّاً، سَيتحوَّل إلى طبقٍ لزرع البكتيريا والفُطريّات!



23- ما المواصَفات المطلوبة لأقنِعة الأطفال والمسنِّين والحوامل الواقية؟

1. المرأة الحامل

عندما ترتدي النِّساء الحوامِل أقنِعةً واقِيةً، يجب أن يَختَرْنَ نوعيّةً أفضل تُشعِرُهُنَّ بأكبرِ قدرٍ من الرّاحة والاطمئنان وفقاً لظروفهنَّ الخاصّة.

2. الأطفال

من المعروف للجميع أنَّ الأطفال في سنواتهم الأولى يكونون في طور النّموّ. لذا، ينبغي أن يكون القناع الواقي الخاصّ بالأطفال صغيراً يتلاءم مع شكل الوجه لديهم.

3. المسنّون وذَوو الأمراض المزمنة

بالنِّسبة إلى كبار السِّنِّ والمرضى الّذين يُعانون من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والرِّئة، والّذين ستتفاقم حالتهم الصِّحّيّة سوءاً عند ارتداء القناع، ينبغي عليهم مراجعة الأطبّاء المختصّين وطلب استشاراتهم الطبِّيّة بشأن ذلك.



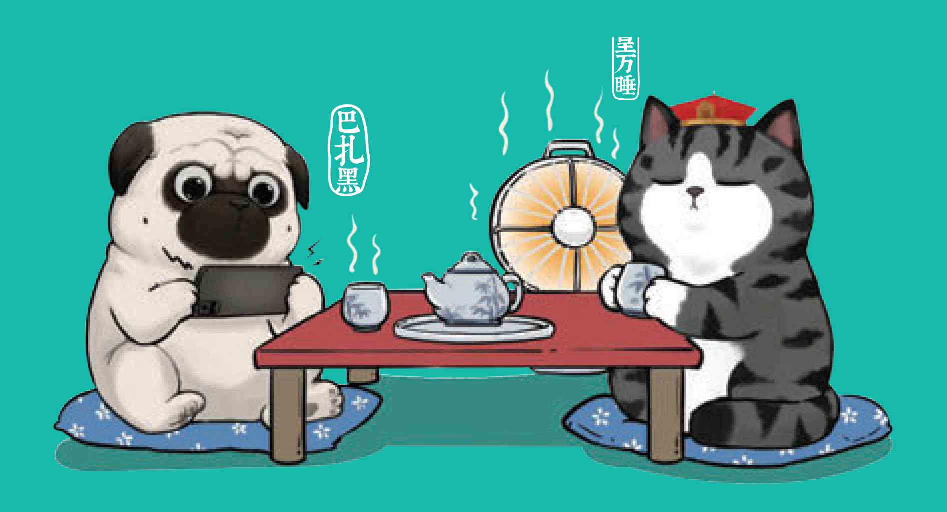
الوقاية المنزليّة

يجب أن يتمّ التعامل مع الالتهاب الرِّئويّ الفَيروسيّ التّاجيّ بشكلٍ عِلميٍّ.

الوقاية المنزليّة مهمّةٌ جدّاً.

احمِ جسمك تحمي حياتك.

أن تكون آمِناً في منزلك يعني أنّ حياتك بخير.





24- كيف نَقي أنفُسَنا من فَيروس كورونا التَّاجيّ في المنزل؟

1- بممارسة التَّمارين الرِّياضيّة بشكلٍ مُعتدلٍ، ونيل قسطٍ كافٍ من الراحة والنَّوم، فلا نبقى مُستيقِظِين، لأنَّ هذا كلّه يُمكِن أن يُحسِّن المناعة الذّاتيّة.









2- بالحفاظ على عادات النّظافة الشَّخصيّة الجيّدة، كتغطية الفم والأنف بالمنديل عند السّعال والعطس.

3- بغسل اليدَيْن جيِّداً وعدم لمس العينَيْن أو الأنف أو الفم بِأَيْدٍ متَّسِخةٍ.

4- بتهوِئة غُرَف المنزل جيِّداً والحفاظ عليها نظيفةً.

5- بتجنُّب الأماكن المُزدحمة والمكتظّة بالنّاس، وارتداء الأقنعة الواقية إذا لزم الأمر.

6- بتجنُّب ملامسة الحيوانات البرِّيّة والدَّواجِن والماشية، والتَّمسُّك بعادات الأكل الآمنة، وطهي اللّحوم والبيض جيِّداً.

7- بالانتباه جيّداً من الحمّى والسّعال والأعراض الأخرى لأمراض الجهاز التَّنفّسيّ، واستشارة الطّبيب في أسرع وقت في حال ظهور مثل هذه الأعراض.

إذا كُنتَ لا تريد أن تأكل ما أمضيتُ في جمعه

وتدجينه آلاف السِّنين من أجلك. فماذا تُريدُ إذَنْ؟





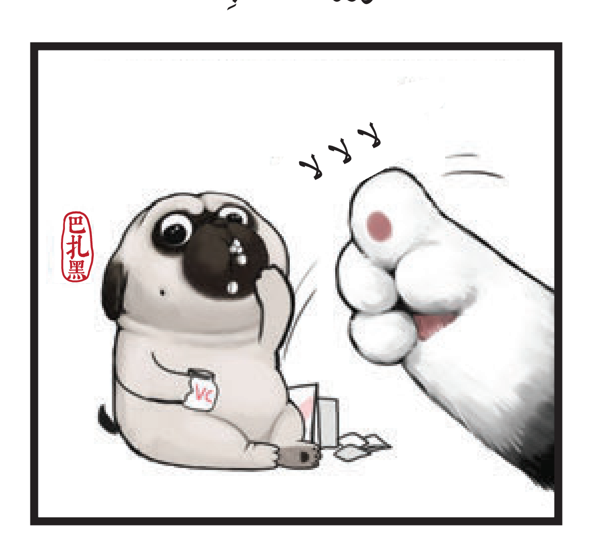
25- هل يمكن الوقاية من فَيروس كورونا التّاجيّ من خلال تناول أدوية VC أو Banlangen أو تعقيم المنزل بالخلّ؟

في الواقع، إنَّ مُعالجة فَيروس كورونا المُستجِدّ بأدوية VC أو Ban-langen غير فعَّالٍ. كذلك، لا يمكن أن يؤدِّي تعقيم المنزل بالخلّ إلى منع الالتهاب الرِّئويّ النّاجم عن فَيروس كورونا المُستجِدّ والقضاء عليه.

لا تَنشُر الشَّائعات حول أدوية الـ Banlangen.



لا يُمكِن لأدوية VC أن تُحسِّن المناعة، ولا أن تمنع الالتهاب الرِّئويّ النّاجم عن فَيروس كورونا المُستجِدّ.





لا يُمكِن لتعقيم المنزل بالخلّ أن يؤدِّي إلى منع الالتهاب الرِّئويّ.



لا يُمكن للتّدخين أبداً أن يمنعَ عدوى الفيروس.





26- كيف نَستخدِمُ الكُحول الطِّبِّيّ للتَّعقيم؟

عند تعقيم المنزل، سيختار الكثير من الأشخاص استخدام مطهِّراتٍ تحتوي على 75% من الكحول الطّبيّ، لكن إذا لم يتمّ استخدامه بشكلٍ صحيح، فسَوف يتسبَّب ذلك في مَخاطِر على السَّلامة العامّة.



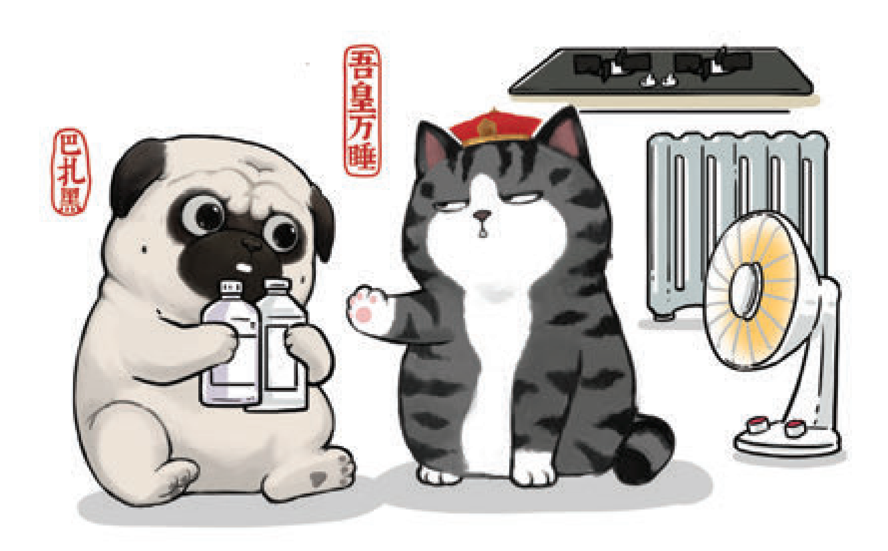
1- لا تستخدِم مُطهِّراتٍ تحتوي على 75% من الكحول الطِّبّي، مع الكلور.





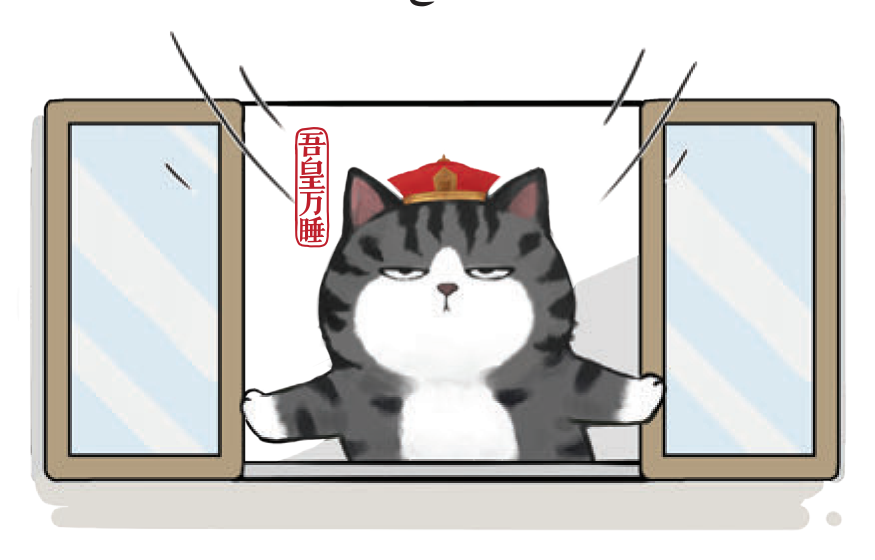
2- الكحول من الموادّ القابلة للاشتعال. لِذا، يجِبُ إبقاؤه بعيداً عن النَّار والموادّ القابلة للاشتعال.

لا تفتح زُجاجة الكحول الطِّبّيّ أمام النّار، وأبقِها بعيدةً عن درجات الحرارة العالية. حَذارِ أن تضعها بالقرب من الموقد أو سخّان الماء أو حوافّي التَّدفئة.



3- عند استخدام الكحول الطِّبِّي في تطهير المنزل، يجب فتح النَّوافذ للتّهوئة.

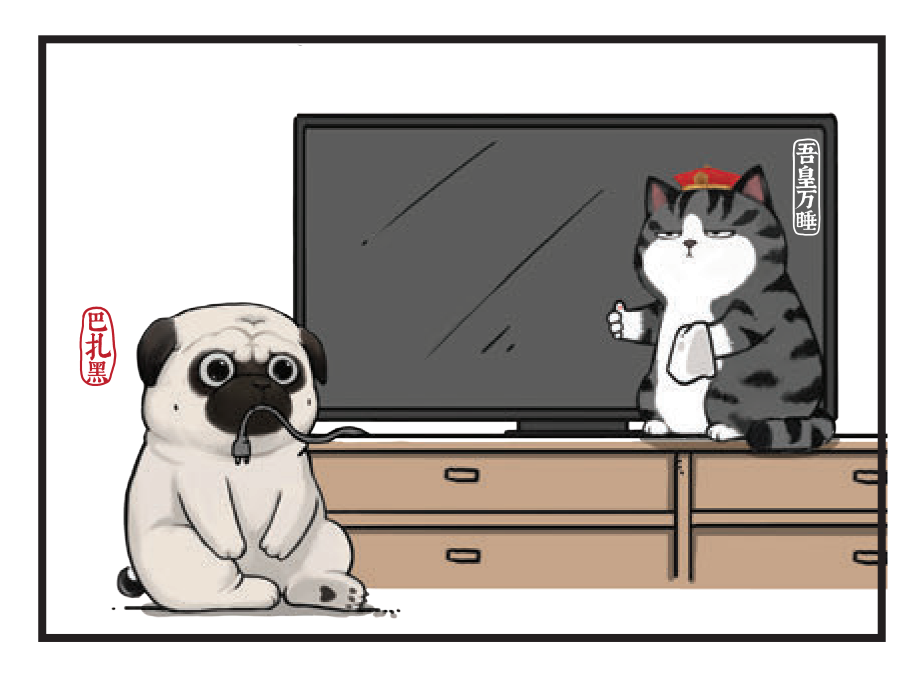
لقد امتلأت رائحة المنزل كلّه بالكحول الطّبّي. لذا، يجب أن أفتح النافذة.





4- استَخدِمْ قطعة قماشٍ نظيفةً مُغمَّسةً بالكحول الطِّبّيّ لمسحها أو رشِّها أو تطهيرها، وإلّا فإنَّ تأثير الإيثانول في الهواء سيَرتفع، ما قد يتسبَّب باندلاع حريق.

عند تنظيف الأجهزة الكهربائية، تأكَّد من فصلها عن مِقبَس الكهرباء ومسحها بعد أن تخفّ الحرارة عنها.



5- لا تُخزِّن الكثير من الكحول الطّبّي في المنزل، لأنَّ هذا قد يؤدِّي إلى مَخاطِر على السَّلامة العامّة ويُهدِّد باندلاع حريق.



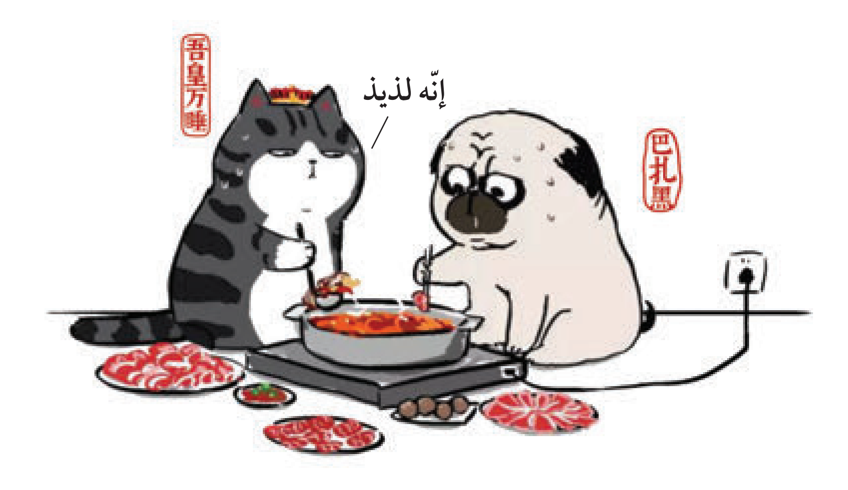


27- ماذا نأكل عندما ينتشِر وَباء فَيروس كورونا المُستجِدّ؟ وكيف؟

1- لا تستهلِكِ الحيوانات المريضة والحيوانات البرّيّة ومُنتَجاتها، بل اشترِ الدَّواجِن الطّازجة والمثلّجة من متاجِر تثق بنوعيّة منتجاتها. قبل تناول الدَّواجن والبيض والحليب، اُطهُها جيِّداً.

2- يجِب فصل لوح تقطيع اللّحوم والسِّكّين لمعالجة الأغذية النَّيّئة والطَّعام المطبوخ، ويجِب أن يتمَّ غسل اليدين خلال تجهيز الأطعمة النَّيّئة وإعداد الطّعام المطهوّ. وحتّى في المناطق الوبائيّة، إذا تمكَّنتَ من طَهي اللّحوم جيّداً أثناء عمليّة إعداد الطّعام، يُمكِنُكَ أن تتناولَها بأمانٍ أيضاً.

هيّا لنستمتع بأكل اللَّحم المطهوّ جيّداً.



28- كيف يُمكِن تجنُّب الإصابة بفَيروس كورونا المُستجِدّ عندما نذهب إلى الأماكن العامّة؟

1- تجنَّب الاتِّصال بحيوانات المزرعة أو الحيوانات البرِّيّة دون حماية.

2- تجنَّب مراكِز التَّسوُّق والحافلات ومترو الأنفاق والطّائرات وغيرها من الأماكن المزدحمة. إذا كنتَ بحاجةٍ إلى الخروج، يتوجَّب عليك ارتداء قناعٍ واقٍ للحدّ من خطر انتشار العدوى.

3- عند السُّعال أو العطس، قُم بتغطية أنفك بالكامل بمنديلٍ ورَقيٍّ أو بِكُمّ كوعك المَثنيّ. بَعدها، قُم برمي المنديل الورقيّ المستخدَم في



صندوق القمامة المغلَق على الفور. أمّا بعد السُّعال أو العطس، فاغسل يدَيْك جيِّداً بالماء والصّابون أو المطهِّر الّذي يحتوي على الكحول الطِّبّيّ.

4- اغسل يَديْك بعد الذّهاب إلى المنزل مُباشَرةً.

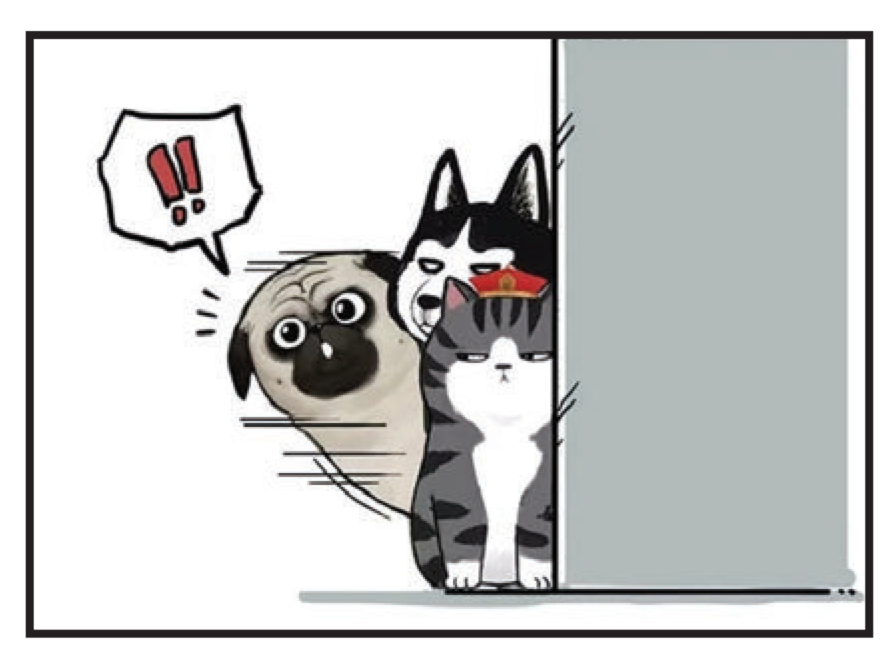
5- إذا كُنتَ تُعاني من حمّى أو غيرها من أعراض أمراض الجهاز التَّنفّسيّ، وخاصّةً: الحمى المستمرّة، توَجَّه إلى المستشفى في الوقت المناسب.

6- خلال مَوسِم وباء الأمراض المُعدِية، ينبغي تجنُّب لمس أو مصافحة جميع النّاس قَدر الإمكان.



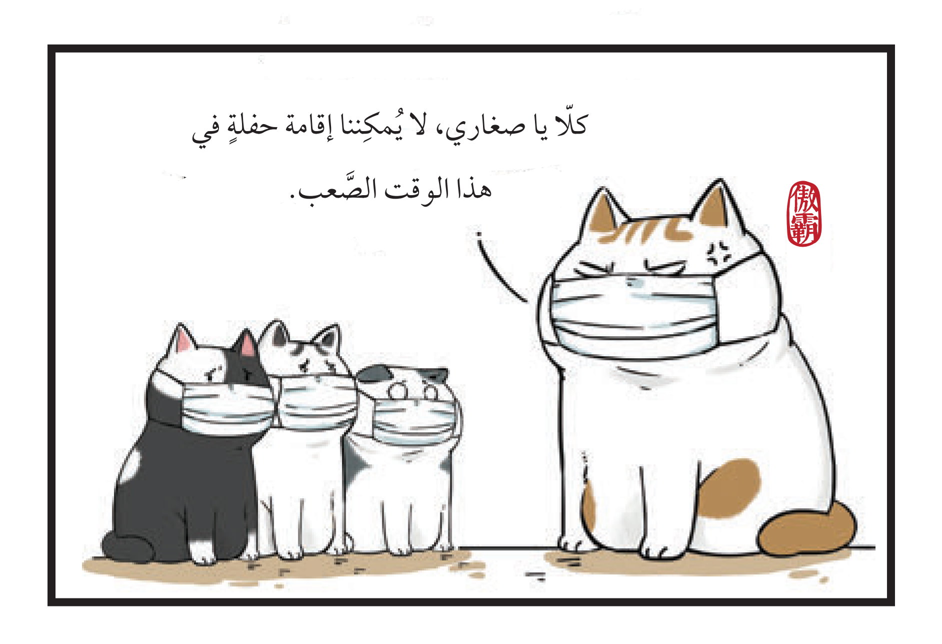
لا بدّ من ارتداء الأقنعة الواقية في الأماكن العامّة.

ارتَدِ القناع الواقي في المتاجر العامّة.



لا تُعرِّض نفسك للخطر.

لا تُقِم حفلاتٍ في أماكن انتشار الوباء.



لا مانع من تأجيل المواعيد عند الضَّرورة.

الجميع يتَّفق على أنّه لا ضرورة لحضور أي حفلاتٍ الآن.



29- كيف يُمكِن تجنُّب الإصابة بفَيروس كورونا المُستجِدّ في متاجر اللّحوم الطَّازجة؟

1- اغسِلْ يدَيكَ بالماء والصَّابون بعد ملامسة الحيوانات والمنتَجات الحيوانيّة مباشرةً، وتجنَّب لمس العينين والأنف والفم بأيدٍ غير مغسولة.

2- تجنَّب مُلامَسة الحيوانات المريضة واللّحوم الفاسدة.

3- تجنَّبْ مُلامَسة الحيوانات الضَّالّة ومياه الصَّرف الصِّحّيّ في السُّوق.

30- كيف نتصرَّف مع مُصابٍ بِحُمّى خفيفة؟

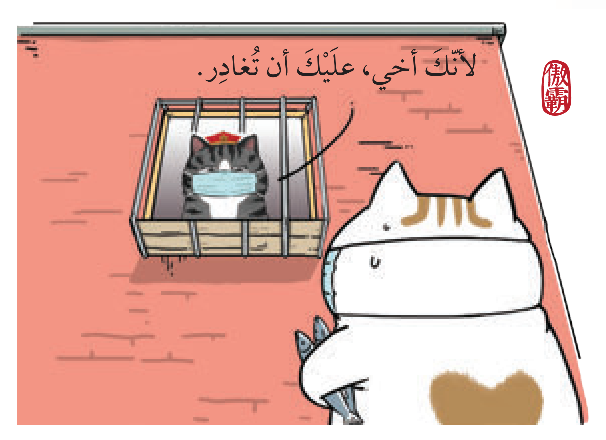
1- نضَع المريض في غرفةٍ جيِّدةِ التَّهوئة بمفرده.

2- نحدِّد عدداً من مقدِّمي الرِّعاية الصِّحّيّة، ثمَّ نتَّفق معهم على اتِّخاذ جميع الإجراءات المطلوبة لإبقاء المريض في حالةٍ صحِّيّةٍ جيِّدةٍ، منعزلاً عن المرضى ذَوي الأمراض المزمنة، ونمنع عنه جميع الزِّيارات.

3- يجب أن يعيش أفراد أسرة المريض في غُرَفٍ مختلفة، ولكن إذا كانت الظّروف لا تسمح بذلك، فأبقِ كلّ فردٍ على بُعدِ مترٍ واحدٍ على الأقلّ من المريض.



إذا لم أنزِلْ من منزلي فلن أُصابَ بالعدوى.







كم أنا مُشتاقٌ إلى الحرية!



أعطِني حرِّيّتي وإلّا سأموت.







4- نقلِّل من أنشطة المرضى، ونخفِّف من عدد المناطق المشتركة للمرضى وذَوِيهم، ونتأكّد من أنّ المناطق المشتركة مثل المطابخ والحمّامات جيِّدة التَّهوئة.

5- عندما يكون مُقدِّم الرِّعاية والمريض في الغرفة نفسها، يجب على كلَيْهِما ارتداء قناعٍ واقٍ قريبٍ من الوجه بإحكام. وأثناء ارتدائه، يتوجَّب ضبط القناع على الوجه تماماً ويُمنَعُ لمسه. أمّا إذا أصبح القناع مُتَّسِخاً بسبب بعض إفرازات الجهاز التنفّسيّ كالسّعال والعطس، فيَجِب استبداله على الفور، والتَّخلّص منه بعد التَّطهير، ويَجب أيضاً تنظيف اليدين في الوقت المناسب.

6- ننظِّف يدَيْنا بعد أي اتِّصالٍ مُباشِرٍ بالمريض أو نُدخِله غرفة





العَودة إلى المدرسة

عند بدء المدرسة، يُركِّز المعلِّمون والطّلّاب على حدٍّ سَواء على الدَّوام المدرسيّ. وهنا، تزداد مخاطِر الإصابة بالعدوى من الأمراض، فكيف يجب على طلّاب المدارس تجنُّب خطر الإصابة بفَيروس كورونا المُستجِدّ؟

هيّا نذهب إلى المدرسة.





31- ماذا تفعل في طريقك إلى المدرسة؟

العزل الصِّحّيّ.

1- إذا كُنتَ طالباً، يُنصَح بألّا تستخدِم وسائل النّقل العامّ عند الذّهاب من المدرسة، بل يُفضَّل أن تسير على قدميك إذا أمكن، أو اركب حافلةً مدرسيّةً مُعقَّمةً أو سيّارة والِدَيْك الخاصّة، حِرصاً على تجنُّب الإصابة بالوباء.

2- إذا اضطررتَ إلى ركوب إحدى وسائل النّقل العامّ، ارتدِ قناعاً واقياً وتجنَّبْ لمس وسيلة النّقل الّتي تركبها بيَدَيْك.





3- عند دخول المدرسة، ينبغي أن يقبَل الطّلّاب بِوَعْيٍ الخُضوعَ لاختبار درجة الحرارة. إذا كانت درجة حرارة الطّالب أكثر من 37.2 درجةً مْ، يُنصَح بالعودة إلى المنزل والخلود للرّاحة.

4- أحضِرْ مُعقِّم اليدَيْن أو الكحول الطّبّي إلى المدرسة.





32- كيف نقوم بتعزيز الصِّحّة العامّة في المدارس؟

1- يتوجَّب علينا الحفاظ على البيئة المدرسيّة نظيفةً، وتحديداً: الصّفوف، وممرّات المدرسة، والحمّامات، والمكتبات، وغرف نوم الطّلّاب (إن وُجِدَت) والمباني المدرسيّة والأماكن العامّة الأخرى، واستخدام المطهِّرات والمعقّمات بانتظام.

2- ينبغي على كلّ معلِّم أن يفتح نوافذ صفّه للتَّهوئة 3 مرّاتٍ في اليوم الواحد على الأقل، ويلتزم التَّدفئة أثناء التَّهوئة.

3- لا بدّ من إجراء حملة تنظيف يوميّة على المكاتب والكراسي في الصّفوف وتعقيمها بالمطهِّرات والمنظِّفات اللّازمة.

4- لا بدّ من تجهيز المناطق العامّة في المدرسة بالكحول الطّبّيّ المحتوي على موادّ مطهِّرة، أو معقّم اليدَيْن.

5- قُم بإعداد حاويةٍ للقمامة أو سلّة مهملات خاصة لجمع الأقنعة المتَّسخة والنّفايات بدلاً من رميها على الأرض.

عليك الاهتمام بالنَّظافة. لذا، استخدِم مناديل مُعقَّمةً أو معقِّماً لليدَيْن.





33- ماذا ينبغي أن تفعل في الصّفّ؟

1- ارتَدِ قناعاً واقياً في جميع أنحاء الصَّفّ لتجنّب انتشار الرَّذاذ.

2- حافِظْ على مسافةٍ آمنةٍ بينك وبين الطّلّاب.

3- اهتمّ جيّداً بالنَّظافة عند توزيع الكتب والموادّ التّعليميّة وتداوَلْها مع الطّلّاب، واغسل يدَيْكَ جيّداً بعد انتهاء وقت الصّفّ مُستخدِماً المطهّر الطّبّيّ.

4- عند السّعال أو العطس، غطِّ فمك وأنفك بمنديلٍ ورقيّ أو منشفةٍ نظيفة، وتجنَّب لمس عينيك وأنفك وفمك بِيَدَيْك.

34- كيف تقوم بالأنشِطة المدرسيّة بين الصّفوف؟

1- ارتدِ قناعاً واقياً في الأماكن المفتوحة، كالملعب أو صالة الألعاب الرِّياضيّة الدّاخليّة، وانصح بممارسة ألعابٍ وأنشطةٍ لا تحتاج إلى تجمّعاتٍ.

2- أجْرِ ترتيباً معقولاً للأنشطة الرِّياضيّة والتَّعلّم، ويجب أن تكون الأنشطة الهادئة هي الجزء الرّئيس خلال فترة الاستراحة.

3- اقترِح ممارسة الرِّياضة بشكلٍ معتدلٍ، وتجنَّب الأنشِطة الشّاقّة.

4- اغسِلْ يدَيْك فور انتهاء النّشاط المدرسيّ.





35- ماذا تفعل عندما تتناول طعام الغداء؟

1- تحقَّقْ من سلامة الموادّ الغذائيّة الخام بِدقّةٍ لضمان السَّلامة العامّة.

2- اقترِحْ أن تقوم المدرسة بتطبيق نظام تقديم الطّعام وتوزيع طعام الغداء على الطّلّاب بشكلٍ موحَّد.

3- تناوَلِ الطّعام على دفعاتٍ لتجنُّب تركيز الطّالب في منطقة تناول الطّعام، وتأكّد من سلامة منطقة تناول الطَّعام وأدوات المائدة.

36- كيف نضمن سلامة المعلِّمين والطّلّاب؟

1- يجب إعداد بطاقة واحدة لكلّ طالب، ونظام تسجيل، ونظام تفتيش عند فترتَي الصّباح والظّهر، إضافةً إلى إعداد سِجلّات صحّيّة خاصّة بكلّ طالب وسِجلّ بالأيّام الّتي غابَ فيها عن المدرسة.

2- عندما يصاب المعلّمون والطّلّاب بالحمّى والسُّعال والإجهاد والإسهال وأعراضٍ أخرى، يجب عليهم إبلاغ المدرسة بذلك على الفور، والتَّوجُّه إلى المستشفى في أقرب وقت.

3- ينبغي إيلاء الاهتمام لصحّة الطّلّاب النّفسيّة والعقليّة، وتدريب المعلّمين على الاهتمام بصحّة الطّالب النّفسيّة والعقليّة، وتأهيل غيرهم من الاختصاصيِّين المهنيِّين لتوجيه المعلمين والطّلّاب معاً بهدف تعزيز الوقاية الصّحيّة، وإجراء المشورة النّفسيّة، وتجنُّب الذُّعر من عدوى الإصابة بالأمراض.





العمل اليوميّ

على الرَّغم من أنَّ المعركة ضِدّ الأوبئة والأمراض لم تنتهِ بعد، لا بدّ للحياة أن تستمرّ. لذا، يطرح السُّؤال التّالي نفسه: خلال فترة انتشار وباء فَيروس كورونا المُستجِدّ، كيف يُمكِن تجنُّب اجتياح الفَيروس بشكل فعّال عند العودة إلى مدينتنا العاملة ومراكز عملنا اليوميّ؟

37- ماذا تفعل في طريق العودة من العمل؟

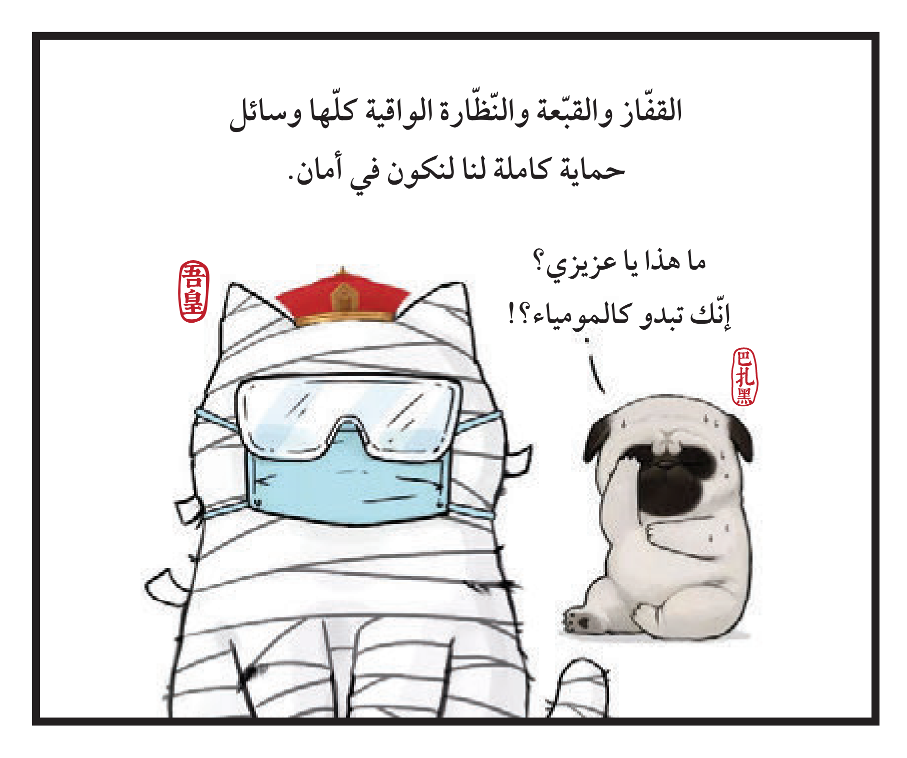
1- حاوِل العودة بنفسك من العمل، وتجنَّبْ ركوب وسائل النّقل العامّ مع أحد.



2- اركب قطاراً أو أيِّ وسيلةٍ أخرى من وسائل النّقل السّريع، وتعاوَنْ معَ الموظَّفين هناك لقياس درجة حرارتك عِندَ دخول المحطّة والخروج منها.



3- حافِظْ على مسافةٍ آمنةٍ مع الآخرين عند الاصطفاف.



4- تجنَّب استخدام موزِّعات المياه العامّة، وحاوِلْ توفير مياه الشَّرب أو شراء المياه المعبَّأة في زجاجات.



5- قلِّل من تناول الطَّعام أثناء الرحلات، وتجنَّبْ خلعَ القِناع قدر الإمكان، وتجنَّب الاتّصال المتكرِّر بين اليدَيْن والفم والأنف والعينَيْن.



6- احرص على الابتعاد قدر الإمكان عن الممرّات الّتي تتحرّك فيها حشود النّاس بشكلٍ مُتكرِّرٍ، وقلِّل من تَجوالِكَ ذهاباً وإياباً بين العربات أو الكابينات.



7- عقِّم الموادّ المحمولة بعد الوصول إلى المنزل.

38- ماذا ينبغي أن تفعل أثناء طريقك إلى العمل؟

أوّلاً، يجب ارتداء الأقنعة الواقية الطّبّيّة بشكلٍ صحيح، ويجب أيضاً تجنّب وسائل النّقل العامّ قدر الإمكان في الطريق إلى العمل. كذلك، يُوصى بالسَّير أو ركوب سيّارةٍ خاصّةٍ بالعمل. وفي حال اضطُررت إلى استخدام وسائل النّقل العامّ، فيَجِب عليك ارتداء قناعٍ واقٍ طوال الرحلة، وتجنُّب لمس أيّ شيء على السَّيّارة بِيدَيْك.

39- ماذا تفعل عند دُخولِكَ مبنى المكاتب؟

قبل الدّخول إلى مكان عملك في مبنى المكاتب، تقبَّل بوَعيٍ إجراء اختبار فحص درجة حرارة الجسم. إذا كانت درجة حرارة جسمك طبيعيّةً، يمكنك عندها أن تستأنف عملك في المبنى، ولا تنس أن تذهب إلى الحمام لغسل يدَيْك. أمّا إذا تجاوزَتْ درجة حرارتك 37.2°م، فلا تذهب إلى المبنى للعمل، بل توجَّه إلى المنزل للراحة، أو اذهب إلى المستشفى إذا لزم الأمر.

40- ماذا تفعل عند دُخولِكَ مكتبك؟

بعد دخولكَ مقرّ عملك في مبنى المكاتب والتَّحقُّق من أنّ كلَّ شيءٍ طبيعيٌّ، يمكنك الدّخول إلى مكتبك للعمل. يجب أن تظلّ بيئة المكتب نظيفة. لذا، يُوصى بِتَهوِئتها ثلاث مرّاتٍ يوميّاً لمدّةٍ تتراوَحُ بين 20 وَ30 دقيقةً في كلّ مرّة، مع المحافظة على الدِّفء عند التَّهوئة.

41- ماذا تفعل عند حُضور اجتماعٍ ما؟

عند حضور أي اجتماع، يُفضَّل ارتداء الأقنعة الواقية وغسل الأيدي وتطهيرها قبل الدّخول إلى غرفة الاجتماعات. يجب أن تكون المسافة بين الأشخاص المجتمعين أكثر من مترٍ واحد، كذلك يجب تقليل وقت الاجتماع والتّحكّم به، وفي حال طال وقت الاجتماع كثيراً يجب فتح النَّوافذ وتهوئة غرفة الاجتماعات مرّةً واحدة. وبعد الاجتماع ، يجب تعقيم الأثاث. كذلك، يجب أن تُنقَع أدوات شُرب الشّاي في الماء المَغليّ للتَّطهير.

42- ماذا ينبغي أن تفعل أثناء طريقك إلى العمل؟

تنقسم قاعة الطَّعام إلى أماكِن عديدة عليها وجبات الطّعام، لتجنّب التَّجمُّع المكثّف. يتمّ تطهير قاعة الطَّعام مرّةً واحدةً في اليوم الواحد وتطهير الطّاولات والكراسيّ بعد الاستخدام. كذلك، ينبغي تعقيم أدوات المائدة على درجة حرارةٍ عالية، ويُمنَع خلط المواد الغذائيّة الخام بالطَّعام المطبوخ، وتجنَّب أكل اللّحوم النَّيئة، واقترِحْ تحضير الأطعمة الغذائيّة الخفيفة والمستساغة.



43- ماذا تفعل في طريقك إلى العمل؟

أوّلاً، اغسِلْ يديك قبل الخروج، وارتدِ قناعاً طبّيّاً واقياً قبل الذَّهاب إلى العمل. وبعد العودة إلى المنزل اخلع القناع، ثمَّ اغسِلْ يدَيْكَ وعقِّمْهُما بالمطهِّر. كذلك، استَخدِمْ مناديل معقَّمةً أو مطهِّراً يتضمَّن 75% من الكحول الطِّبّيّ لمسح الهواتف المحمولة والمفاتيح، وحافِظ على تهوئة الغرفة التي تجلسُ فيها ونظافتها، وتجنَّب التّجمّعات.



44- كيف تقوم بالمُشترَيات العامّة؟

إذا ذهبتَ لشراء بعض المشتريات العامّة خارج مكان العمل، يجب عليك ارتداء القناع الطّبّيّ لتجنُّب الحشود. ابقَ أكثر من مترٍ واحدٍ بعيداً عن الجميع، وتجنَّب البقاء في الأماكن العامّة لفترةٍ طويلةٍ.

45- كيف تتدرَّب أثناء العمل؟

مارِس الرِّياضة بشكلٍ مُعتدلٍ للحِفاظِ على صحّة الجسم وإبقائه في حالةٍ جيّدة، وتجنَّب ممارسة الرِّياضة المفرَطة، الّتي تؤدِّي إلى انخفاضٍ في قُدرةِ الجهاز المناعيّ للجسم.

46- كيف تتصرَّف في الأماكن العامّة؟

يجب تعقيم المناطق العامّة كالمداخل والممرّات وقاعات الاجتماعات والمصاعِد والسَّلالم والحمّامات وما إلى ذلك، برشّ المطهّرات كلّ يوم. كذلك، يجب فصل أواني التَّنظيف المستخدَمة في كلّ منطقةٍ لتجنُّب الخلط بينها وبين الأواني الأخرى.

47- ما الإجراءات المطلوب اتّخاذها أثناء السَّفر بغرَضِ العمل؟

يُوصى باستخدام مطهّرٍ يحتوي على 75% من الكحول الطّبّيّ لمسح وتطهير مقابض أبواب الحافلات الدَّاخليّة والخارجيّة الخاصّة بالسَّفر الرَّسميّ. علاوةً على ذلك، يجب على الموظَّفين ارتداء الأقنعة الواقية عند ركوب الحافلة المكّوكيّة.





48- ما الّذي ينبغي على موظَّفي الدَّعم القيام به؟

على سبيل المثال، يجب أن يرتدي موظَّفو الخدمة وموظَّفو الأمن والتَّنظيف الأقنعة الواقية أثناءالعمل، ويُحافظوا على مسافةٍ آمنةٍ مع الناس. كذلك، يجب على مَنْ يشترون من دكاكين العمل أو الموردِّين ارتداء أقنعةٍ واقيةٍ وقفّازاتٍ مطّاطيّةٍ يُمكِن التَّخلّص منها لتجنُّب ملامسة اليد مباشرةً للّحوم الطّازجة وموادّ الدّواجن، وغسل الأيدي وتعقيمها في الوقت المناسب بعد إزالة القفّازات، ويجب على عمّال النّظافة أيضاً ارتداء قفّازاتٍ مطّاطيّةٍ يمكن التَّخلّص منها عند العمل، وغسل وتعقيم أيديهم بعد العمل، ويجب على أفراد الأمن ارتداء أقنعة واقيةٍ أثناء العمل، والاستعلام بجدِّيّةٍ عن الغرباء وتسجيل حالاتهم، والإبلاغ في الوقت المناسب عن أيّ شيءٍ غير طبيعيّ.

49- ماذا تفعل في الزِّيارات الرِّسميّة؟

يجب على الأفراد أوّلاً ارتداء أقنعةٍ واقيةٍ عند أيّ زيارة عملٍ رسميّة يقومون بها. قبل الدّخول إلى مبنى المكاتب، تتمثَّل الخطوة الأولى في إجراء اختبار قياس درجة الحرارة، والتَّأكّد ما إذا كان هناك أيّ اتّصال بمنطقة تفشّي وباء كورونا أو كان هُناك أي ظهورٍ لأعراضه مثل: الحمّى والسّعال وضيق التّنفّس، إضافةً إلى التّأكّد من ألّا تتجاوز درجة حرارة الجسم 37.2°م. وفي ظلّ الظروف العادية، يمكنك أن تدخل مبنى العمل.

50- ما الّذي ينبغي عمله عند تسليم الوثائق والمستندات؟

إذا احتجتَ إلى أيّة وثائق أو مستنداتٍ ورقية، فيجب غسل اليدَيْن قبل تسليم تلك الوثائق وبعده، ويجب ارتداء الأقنعة الواقية عند تسليم المستندات.





51- كيف نُعقِّم الهواتف؟

في الشّركات، يُوصى بمسح الهواتف الأرضية مرَّتَيْن في اليوم الواحد بمطهِّراتٍ تحتوي على 75% من الكحول الطّبّيّ، ويُمكن زيادة عدد مرّات المسح إلى أربع مرّاتٍ في حال استخدام هذه الهواتف.

52- كيف نُعقِّم مكيِّف الهواء؟

تعقيم مكيِّف الهواء هو أيضاً جزءٌ مهمٌّ من حماية منطقة العمل. إذا كان ملفّ مروحة نظام التّكييف المركزيّ يعمل بشكلٍ طبيعيّ، فعِندَها يجب تطهير منفذ إمداد الهواء ومَخرَج الهواء المُرتجَع بانتظام، ويَجِب استخدام نظام الهواء النَّقيّ في التَّكييف المركزيّ بشكلٍ طبيعيّ. أمّا في حالة انتشار الوباء، فلا تُوقِفْ تشغيل المروحة، ويجب إغلاق فرع العادم بعد إخلائه من الموظّفين، كذلك يجب إغلاق نظام عادم الهواء النّقيّ بعد فترة التّشغيل، ويجب تطهير نظام الهواء بالكامل لضمان تشغيل نظام الهواء النّقيّ بالكامل.

53- كيف نتعامل مع الأقنِعة المستهلَكة؟

خلال فترة الوقاية من الوباء، أُنتِجَ الكثير من الأقنعة الواقية، فكيف يجب أن نتعامل معها؟ بالنِّسبة إلى الأشخاص الأصِحّاء، يتوجَّب عليهم أوَّلاً إزالة الأقنعة قبل تنظيف اليدَيْن وبعده، ثمَّ رميها في صندوق القمامة، وأخيراً تعقيم صندوق القمامة مرَّتَيْن يوميّاً باستخدام مطهّراتٍ تحتوي على 75% من الكحول الطّبّيّ ومطهِّراتٍ تحتوي على الكلور. كذلك، يجب عدم إهمال الأقنعة الّتي ترتديها الحالات المشتبَه في إصابتها بالفَيروس، حيث ينبغي اعتبارها نُفايةً طبّيّة، وبالتّالي يجب أن يتمّ التَّخلّص منها بشكلٍ صارمٍ وفقاً للإجراءات الخاصّة بالنّفايات الطِّبّيّة، دون أن تدخُل سُوقَ التَّداوُل.



العِلاج من الأعراض

لا تُصَب بالهلع. استشِر الطبيب في وقتٍ مبكرٍ إذا كانت لديك أعراض الفَيروس.

يجب على المرضى الَّذين يعانون من أعراضٍ شبيهةٍ بأعراض فَيروس كورونا الذَّهاب إلى المستشفى لإجراء الفحوصات اللَّازمة في الوقت المناسب.

لا تخَفْ منّي. أنا فقط أبدو جدِّيّاً،
لكنّي في الحقيقة رقيقٌ جدّاً.

吾皇万睡

巴扎黑

54- متى ترى طبيباً لعلاج الأعراض؟

الأعراض الرَّئيسة لمرض الالتهاب الرِّئويّ النّاجم عن فَيروس كورونا المُستجِدّ، هي: الحمّى والتَّعب والتهاب الحلق، إضافةً إلى بعض الأعراض الأخرى لأمراض الجهاز التَّنفّسيّ، كالسّعال الجافّ وضيق التَّنفّس التَّدريجيّ. أمّا الأعراض الشَّديدة لهذا المرض، فهي: الإصابة بمتلازمة الضَّائقة التَّنفّسيّة الحادّة، والصَّدمة الإنتانيّة، والحُماض الأيضيّ الّذي يصعب علاجه، إضافةً إلى ضعف التَّخثّر أو نقص الأكسجين في الدَّم، في حين أنَّ بعض المرضى تكون لديهم أعراضٌ خفيفةٌ دون حمّى. وبنظرةٍ عامّة، يتبيّن لنا أنَّ معظم المرضى حالتهم لا تكون خطِرة، ولدَيْهم فرصٌ كبرى للشّفاء، بخلاف البعض الآخر الّذي يكون أفراده في حالةٍ حرجةٍ ويموتون. وهُنا، لا بدّ من توضيح أمرٍ مهمّ، وهو أنَّ ظهور أعراض الحمّى والتَّعب والتهاب الحلق والسُّعال الجافّ لا يعني بالضَّرورة أنَّ صاحبها مصابٌ بفَيروس كورونا. ومع ذلك، إذا كان المريض يعاني من أعراض الحمّى وارتفاع درجة الحرارة إلى أكثر من 37.3°م، وضيق التَّنفّس والسّعال، وغيرها من أعراض التهاب الجهاز التَّنفّسيّ الحاد، وكان هذا المريض مسافراً أو مُقيماً في مناطق انتشار الوباء أو المناطق المحيطة بها، أو كان من المرضى الّذين تعرَّضوا لحمّى مع أعراض التهاب الجهاز التَّنفّسيّ من المنطقة الوبائيّة والمناطق المحيطة بها في غضون 14 يوماً قبل ظهور المرض عليه، فعِندَها يجب أن يتوجّه إلى المؤسَّسات الطِّبّيّة المتخصِّصة والخضوع الفوريّ للتَّحقيق والتَّشخيص والعلاج.

55- ما الإجراءات الّتي يجِب اتّخاذها عند طلب العلاج الطِّبّيّ؟

1- في حال وجود أيّة أعراضٍ للفيروس لدَيك، يتوجَّب عليكَ اختيار مستشفىً متخصِّصٍ يتضمَّن عيادةً لمعالجة الحمّى أيضاً.

2- ارتدِ القناع الواقي خلال طريقك إلى المستشفى وطوال فترة العلاج الطِّبّيّ.

3- تجنَّب وسائل النَّقل العامّ، أو اتَّصِل بسيّارة الإسعاف، أو استخدِم سيّارةً خاصّةً لنقل المرضى، وافتح النَّوافذ إن أمكن أثناء الطّريق.



4- حافِظْ على نظافة جهازك التَّنفّسيّ بتنظيف يدَيْكَ في جميع الأوقات، والبقاء بعيداً عن الآخرين (متر واحد على الأقل) قدر الإمكان أثناء الوقوف، أو الجلوس، وفي طريقك إلى المستشفى. كذلك، ابتعِد عن جهات الاتّصال الوثيقة بالمرض.

5- يجب تنظيف وتطهير أي سطحٍ ملوَّثٍ بإفرازات الجهاز التَّنفّسيّ أو سوائل الجسم بمطهِّرٍ يحتوي على مادَّةٍ مُبيِّضةٍ مُخفَّفة.

6- أثناء العلاج الطِّبّيّ، يجب أن تكون حالة المريض وعمليّة المعاملة مفصَّلةً بصدق، خاصةً: تاريخ السَّفر والإقامة الحديث في المنطقة الوبائيّة المرتفعة والمناطق المحيطة بها، وتاريخ الاتّصال بمرضى الالتهاب الرِّئويّ أو المرضى المُشتَبه فيهم، وتاريخ لمس الحيوانات (إذا وُجِد).





سيأتي الرَّبيع في النّهاية، وستنتهي المعركة مع
فَيروس كورونا. من هنا، وحتّى يأتي ذلك اليوم،
نأمل أن يتمكَّن كلّ واحدٍ منّا من القيام بعملٍ جيِّدٍ
في مجال الوقاية بشكلٍ علميّ، ويتجاوز هذه الأيّام
الصَّعبة بسلاسةٍ وأمانٍ في هذه الحرب الشَّرسة مع هذا
الفيروس بدون أيّ خسائر، وغداً يومٌ أفضل.



山東文藝出版社

